



Selbstbehauptung und –verteidigung für Mädchen

„Es gibt keine absolut sichere Vorbeugung dagegen, Opfer zu werden. Aber es gibt einen guten Schutz: nämlich stabile und vertrauensvolle Beziehungen, ein gutes und realistisches Selbstwertgefühl, ein solides Selbstbewusstsein und die Zuversicht in die eigene Entwicklung, die Fähigkeit zur Selbständigkeit.“ (Familie & Co., 10/97, S.74)

Seit März 2000 existiert an der Ursula-Kuhr-Schule eine Gruppe von 15 Mädchen der Stufen 7 bis 10, die sich wöchentlich zum Selbstbehauptungstraining treffen. Realistische Selbstbehauptung und -verteidigung verzichten weitgehend auf die optische Attraktivität verschiedener Kampfsportarten. Vielmehr wird ein praktisches Selbstverteidigungstraining mit einem theaterpädagogisch orientierten Ansatz zur Förderung der im Zitat genannten Eigenschaften kombiniert.

Der Unterricht erfolgt durch zwei Lehrkräfte: Frau Thodam, zurzeit noch Studienreferendarin, vermittelt den Schülerinnen Strategien zu einer gewaltfreien Konfliktlösung und gibt als Frau ein Beispiel für die Mädchen, mit dem sie sich identifizieren können. Herr Almering, Lehrer der UKS, führt das praktische Selbstverteidigungstraining durch. Unser Konzept wächst durch ständiges Erproben und Verwerfen.

Mit den Mädchen wird eine Reihe von Beispielszenarien geprobt, die sie durch die Anwendung einfacher Grundprinzipien zu bewältigen lernen. Die Praxisnähe des Trainings und besonders die praktischen Übungen, bei denen ordentlich „Dampf abgelassen“ werden kann, werden von den Teilnehmerinnen mit Begeisterung aufgenommen.

Auf dem Hauptschultag am 14. September 2000 erhielten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, bei einer Vorführung ihr Können unter Beweis zu stellen und etwas von

Kontakt:

Albert Almering
aalmering@hotmail.com

Ursula-Kuhr-Schule
Volkhovener Weg 140
Tel.: 0221 – 570 43 20
Fax: 0221 – 79 92 38
uks@ursula.kuhr-schule.de
www.ursula-kuhr-schule.de

ihrem Enthusiasmus sprang auch auf das Publikum über. Bereits damals kam auch von benachbarten Hauptschulen das Interesse an Konzepten auf, die sie im Rahmen der Gewaltprävention gerne in ihr eigenes Schulprogramm integriert hätten. Da uns zu diesem Zeitpunkt sowohl die Zeit als auch ein geeignetes Netzwerk fehlten, vererbte dieses Interesse leider auch schnell wieder.

Unser Angebot besteht nun darin, andere Schulen und KollegInnen an unseren Erfahrungen teilhaben zu lassen und diese auszutauschen, da es nicht immer leicht war, Hilfe von außen zu bekommen, die dem entsprach, was wir eigentlich für unsere Schulerinnen erhofften. Zu einem großen Teil waren wir dabei auf uns selbst gestellt.

Wir erhoffen uns organisatorische Beratung für den Erfahrungsaustausch. Sicher gibt es Mittel, Wege und Konzepte, an die wir noch nicht gedacht haben.

Mit freundlichen Grüßen

gez. A. Almering

Kontakt:

Albert Almering
aalmering@hotmail.com

Ursula-Kuhr-Schule
Volkhovener Weg 140
Tel.: 0221 – 570 43 20
Fax: 0221 – 79 92 38
uks@ursula.kuhr-schule.de
www.ursula-kuhr-schule.de